

# セントラルフィットネスクラブ東根 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

## < スタジオ >

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00								
10:15	10:15(20分) スキリ肩こり予防-栗田[予約]		10:15(30分) フィールピラティス・三宅[予約]		10:15(30分) 動きタイム・三宅[予約]		10:15(30分) フィールヨガ・成田[予約]	10:00
10:30		10:30(10分) ジムスモ/みんなまでストレッチ-栗田						10:30
11:00	11:00(40分) CSLive/ダンスWAVE・CSRec[予約]		11:00(30分) CSLive/PARTY jam・CSRec[予約]		11:00(30分) ファイトアタックB EAT・三宅[予約]		11:05(40分) オリジナルエアロ成田[予約]	11:00
11:30					11:20(10分) ジム利用説明-栗田		11:20(30分) エアロサーキット・庄司[予約]	11:30
11:55	11:55(30分) フィールヨガ・声野[予約]		11:45(30分) シェイブハンブ30-栗田[予約]		11:45(30分) ダンスWAVE・栗田[予約]		11:05(40分) オリジナルエアロ成田[予約]	11:30
12:00			12:00(40分) CSLive/カラダデトックス・CSRec[予約]				12:00(40分) ZUMBA(R)・庄司[予約]	12:00
12:30	12:30(20分) CSLive/ボディカルフットネスクラス・CSRec[予約]		12:25(10分) ジムスモ/みんなまでストレッチ-栗田		12:35(30分) CSLive/ボディメイクトレーニング・CSRec[予約]		12:00(30分) 有料セッションピラティス成田/セッション	12:30
13:00		12:45(10分) ジムスモ/みんなまでストレッチ-声野						13:00
13:30								13:30
14:00							14:10(40分) シェイブハンブ・CSRec[予約]	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:20	15:20(60分) キッズダンススクール-〔スクール〕		15:20(60分) キッズ体育スクール(幼児)-〔スクール〕		15:20(60分) キッズダンススクール-〔スクール〕		15:10(40分) CSLive/スモース&ヒーリング・CSRec[予約]	15:30
15:30								15:30
16:00								16:00
16:20	16:20(60分) キッズダンススクール-〔スクール〕		16:20(60分) キッズ体育スクール(児童)-〔スクール〕		16:20(60分) キッズダンススクール-〔スクール〕		16:20(10分) ジム利用説明-斎藤	16:00
16:30							16:40(40分) CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	16:30
17:00			17:20(60分) キッズ体育スクール(児童)-〔スクール〕		17:20(60分) ジュニアダンススクール・栗田[スクール]		17:20(60分) キッズ体育スクール(児童)-〔スクール〕	17:00
17:30							17:30(30分) CSLive/X-CORE TRAINING[予約]	17:30
18:00								18:00
18:30					18:30(10分) ジム利用説明-栗田			18:30
19:00	19:00(40分) ヒップホップ・竜馬[予約]		19:10(40分) CSLive/Lati Lat・CSLive[予約]		19:00(30分) ファイトアタックB EAT-栗田[予約]		19:00(10分) ジムスモ/SAQ-栗田	19:00
19:30			19:20(10分) ジムスモ/コアボールエクササイズ-斎藤		19:40(40分) エアロサーキット・栗田[予約]		19:30(40分) シェイブハンブ・栗田[予約]	19:30
20:00	20:00(40分) CSLive/シェイブハンブ・CSRec[予約]		20:00(40分) ZUMBA(R)・山科[予約]					20:00
20:30					20:20(40分) ヨガ・CSRec[予約]			20:30
20:50	20:50(30分) CSLive/ヒューティボジエイト・LEG・CSRec[予約]		20:50(30分) CSLive/X-CORE FIGHTING・CSRec[予約]		20:40(10分) ジム利用説明-斎藤		20:30(10分) ジムスモ/みんなまでバランスアップ-斎藤	20:30
21:00		21:00(10分) ジムスモ/みんなまでストレッチ-三宅						21:00
21:30								21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日